

Министерство образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе

/И.Ю.Петрова/

« 24 » августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины

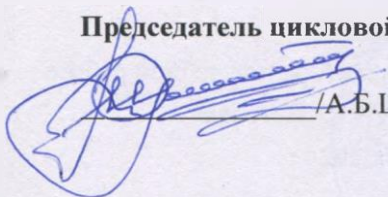
# ОУД.09 Адаптивная физическая культура

по специальности

15.02.19 Сварочное производство

Рассмотрена цикловой комиссией  
дисциплин физического воспитания и  
ОБЗР  
Протокол №1  
от 31 августа 2024 г.

**Председатель цикловой комиссии**



/А.Б.Щербаков/

Разработана в соответствии с ФГОС СОО, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 в действующей редакции; с ФГОС СПО по специальности 15.02.19 Сварочное производство, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 30.11.2023 N 907 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.19 Сварочное производство; на основе примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования (Протокол № 20 от 15 августа 2024 года).

Составитель (автор): Алипова Е.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9

# 1. Общая характеристика адаптивной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной направленности	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p>А)базовые логические действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>-владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

	<p>-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>-устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>-определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>-выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>-вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p>Б) базовые исследовательские действия:</p> <p>-владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p>-выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии их решения;</p> <p>-анализировать полученные в ходе решения задачи, результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p>-уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</p> <p>-уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>-выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p>-способность их использования в познавательной и социальной практике;</p>	<p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной направленности, использованием их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>
<p>ОК04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации</p>

команде	<p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>совместная деятельность;</b></p> <p>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников</p> <p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей:</b></p> <p>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>-наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ГТО;</p> <p>Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владеть основными способами</p>

	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>-давать оценку новым ситуациям;</li> <li>-расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>-оценивать приобретенный опыт;</li> <li>-способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
ПК 1.1. Выбирать методы, способы и приемы сборки и сварки конструкций с учетом условий производства.	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО;
ПК 1.4. Обеспечивать необходимые условия хранения и использования основных и сварочных материалов, исправное состояние сварочного оборудования, оснастки и инструмента.	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПК 4.1. Осуществлять текущее и перспективное планирование производственных	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной	Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

работ.	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
ПК 4.3. Разрабатывать предложения по повышению эффективности производства.	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Профессионально ориентированное содержание (ф.п.п.)</i>
<b>Объем программы дисциплины</b>	<b>82</b>	<b>24</b>
в т. ч.:		
теоретическое обучение	28	
практические/лабораторные занятия	52	24
контрольные работы		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
Дифференцированный зачет	<b>2</b>	
Консультация к экзамену		
Экзамен		

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов/в ф.п.п.	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>20</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	Содержание учебного материала Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Тема 1.4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	Содержание учебного материала Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Тема 1.5 Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры и спорта	4	ОК.01, ОК.04, ОК.08
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		<b>60/60</b>	ОК.01, ОК.04, ОК.08

			ПК.1.1, ПК.1.4, ПК.4.1, ПК.4.3.
<b>Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей</b>	Содержание учебного материала	8	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.1, ПК.1.4, ПК.4.1, ПК.4.3.
	Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия.	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Тема 2.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей</b>	Содержание учебного материала	-	ОК.01, ОК.04, ОК.08 ПК.1.1, ПК.1.4, ПК.4.1, ПК.4.3.
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	52	
	Освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей по индивидуальной программе		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>82</b>	

### **3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Универсальный спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

Оборудованная открытые спортивная площадка,

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., перекладина гимнастическая пристенная, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

Граната для метания

Ядро для толкания

#### **Общеспортивная подготовка**

Перекладина навесная универсальная, горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, комплект медболов.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. — 319 с.

2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2021. — 288 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2022. — 160 с.

5. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под

общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

Интернет источники:

1. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>. – Текст: электронный.
2. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.
5. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2, Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Темы 2.1 - 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК 1.1. Выбирать методы, способы и приемы сборки и сварки конструкций с учетом условий производства.	Р 7, Темы 7.1 - 7.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ПК 1.4. Обеспечивать необходимые условия хранения и использования основных и сварочных материалов, исправное состояние сварочного оборудования, оснастки и	Р 7, Темы 7.1 - 7.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> </ul>

инструмента.		
ПК 4.1. Осуществлять текущее и перспективное планирование производственных работ.	Р 7, Темы 7.1 - 7.3	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ПК 4.3. Разрабатывать предложения по повышению эффективности производства.	Р 7, Темы 7.1 - 7.3	– демонстрация комплекса ОРУ,